Rumpsteak mit Rotweingemüse

Schweizer Fleisch
Meine Wahl.

Gesamtzeit: 40 min

Aktivzeit: 40 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

4	Rumpsteaks vom Schweizer Rind (à ca. 200 g)
2	Zwiebeln
2 EL	Butter
3.75 dl	Rotwein
1	Gewürznelke
5	Pimentkörner
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	rote Peperoni
3 Zweige	Thymian
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Olivenöl
1 1/2 EL	Ahornsirup

Nährwerte

1 Portion (ohne Polenta) enthält ca.:

370	kcal
45 g	Eiweiss
9 g	Kohlenhydrate
13 g	Fett

Glutenfrei

Laktosefrei

Rindfleisch für natürliches Eisen.

Schweizer Rindfleisch enthält viel hochwertiges Eiweiss, Vitamin B_1, B_2, B_6, B_{12} sowie Zink und Selen.

Zubereitung

1. Rumpsteaks ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

2. Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in der Hälfte der Butter glasig dünsten. Mit dem Rotwein ablöschen. Nelke und Piment zugeben und bei starker Hitze auf einen Drittel des Volumens einkochen lassen.

3. Frühlingszwiebeln und Peperoni putzen, grob schneiden und in der restlichen Butter anbraten. Rotweinreduktion durch ein Sieb dazugiessen, Thymian zugeben und bei milder Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Olivenöl in eine Pfanne mit schwerem Boden (vorzugsweise aus Gusseisen) geben und erhitzen. Rumpsteaks darin von beiden Seiten 1–2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze nochmals je 2–3 Minuten weiterbraten.

5 Rotweingemüse mit Ahornsirup abschmecken und zum Rumpsteak servieren.